



心气不竭 前行不止 人生不限

◆ 陆玮鑫

全运 场外音

开幕式后的首个比赛日,粤港澳三地的全运赛场“气场”全开。这股气,是心气。运动会的圣火燃起又灭去,但运动员心中的心气,却始终高昂。

竞技如人生,常常,拼尽全力,仍不能尽如人意。但每一次磨折,每一次跌倒,每一

次扼腕,却成为心气的燃料,由此,更昂扬,更热烈。

跳水女子十米台赛后,夺冠的陈芋汐在发布会上说得最多的词汇是感谢,感谢巴黎奥运会后的困难时期,感谢那些曾让自己陷入怀疑的声音,更要感谢各方不遗余力的支持。因为正是这些,让早已拿过世锦赛、奥运会等众多荣誉的陈芋汐,始终找到前进的方向,让她的心气始终不曾熄灭,最终在全运的赛场上,化作登上最高领奖台后的灿烂笑容。

青年男排赛场边,做运动员时拿过无数冠军的何炯,正在小声安慰着上海队的弟子

们,他们刚刚经历一场失败,许多不到20岁的年轻人一时间难以接受结果,流下男儿泪;另一边,历史性挺进全运会四强的河南青年男排,也情不自禁,落下幸福的泪水。一个面积不算太大的排球场,两种截然不同的经历和情绪,这是竞技体育教给青年人的生动一课。短暂的宣泄过后,双方球员的内心又燃起新的斗志——胜利者渴望更进一步,失利方期待卷土重来,接下来的日子,这两道“星星之火”,将继续在全运会的舞台上散发光芒。

在全运赛场心气不灭的,还有徐根宝和他的弟子。一场遗憾的0比1,让81岁老师的全运金牌梦止步。但比赛时那标志性的大

声呼喊、赛后对弟子的鼓励、对球迷的歉意,以及那句“擦干眼泪,你们还年轻,路还长,未来一定要踢得更好”,都暗示着徐根宝依然壮心不已。心可鉴,星火可燎原。

为什么有这么多人钟情赛场上的追逐?因为它有着超乎想象的,催人奋进的力量。在粤港澳全运会的赛场上,无数参赛者用一次次摔倒后的重新站起,失误后的迅速调整以及失利后的重整旗鼓,向我们诠释了心气不竭,前行不止,人生不限。赛场上的他们如此,赛场下的我们亦当如是。粤港澳全运会,让竞技场上的“精神气”,更多照亮你我,温暖你我。

本版图片
特派记者
李铭坤 摄



全运会女子十米台夺金

陈芋汐 凭什么 “十拿九稳”?

全运 全明星

“今晚的女子十米台,应该是陈芋汐冠军了吧?”“她是最大热门”“应该十拿九稳了”……昨晚,全运会女子十米跳台决赛前,广东奥体中心游泳跳水馆的看台上,很多人都持类似的观点。在全红婵缺席的情况下,陈芋汐站上最高领奖台,成了可以预见的“标准结局”。最终,上海姑娘以稳定的表现技压群芳,继女双十米台后再获一枚金牌。可灿烂的笑容背后,是陈芋汐不为人知的付出。用她自己的话说:“哪有什么十拿九稳,只有不断突破自我。”

1

低迷到从容

征战十五运会的陈芋汐,在场内外表现得比以往更活泼,几场比赛前热身时,她总是蹦蹦跳跳,走上跳台前绕着池子跑圈、到了跳台上找熟人聊天,那个曾经一面对采访就会紧张的姑娘,经历过大赛的历练后,有了一点“姐姐”的样子。可很多人不知道,全运会前一年,如今笑盈盈的陈芋汐,曾濒临崩溃。

巴黎奥运会后,陈芋汐一度陷入自我怀疑,用她自己的话说是“压力大到想逃”,有一段时间,她看到跳水池,内心甚至有些抗拒,即便站上跳台,也觉得自己的腿发不上力。改变这一切

今年是陈芋汐第二次征战全运会,四年前在西安的泳池边,陈芋汐在半决赛中与全红婵平分秋色,但在决赛中出現失误,最终获得银牌。“因为我没有拿过全运会单人的冠军,所以更要冲击一下。”出征广州前,上海姑娘说,她想要圆一个四年的梦。

从2019年世锦赛一鸣惊人,到2025年出征粤港澳被视为夺冠热门,过去的经历让陈芋汐明白,除了技术,心理状态更是决定成败的关键。从第一个比赛日开始,她便心无旁骛,对赛场内外发生的一切变化都不太关注。

2

汗水与泪水

在每一轮动作过后,观众很难在陈芋汐脸上找到太多表情,六年前,初出茅庐的小姑娘正是凭借这股专注和过硬的训练水平,让全世界认识了自己,圆了成为世界冠军的梦想,如今,陈芋汐如法炮制,圆了四年的梦。

完成最后一跳,陈芋汐脸上终于露出灿烂的笑容,还和女双赛后一样向观众比了心,曾经的迷茫和怀疑、为了突破自我而流下的汗水与泪水,以



■ 陈芋汐灿烂的笑容背后
是不为人知的付出

的极限,心理关过了之后,感觉一切又回到了熟悉的节奏。”套用电影《少林足球》里的那句经典台词:回来了,一切都回来了。

及外界各种声音带来的影响,在这一刻都化作登上最高领奖台的阶梯。“很开心,因为圆梦。”赛后,陈芋汐在谈及夺冠原因时,依旧回答着那个熟悉的词汇——“专注”。克服了心魔,突破了自我,提升了专注力,这样的陈芋汐,在未来的日子里,还能给自己和观众,带来更多惊喜。

特派记者 陆玮鑫
(本报广州今日电)



扫码看陈芋汐
“水花消失术”

全运会的赛场对于何炯而言十分熟悉,当运动员时,他曾跟随上海男排在这片赛场上屡屡取得佳绩。作为当时国内最好的二传手之一,他是那支冠军之师的大脑,是场上最擅长动脑的球员,在他的穿针引线下,上海队的进攻堪称行云流水。此番来到粤港澳的赛场,何炯脱下运动服,拿起教鞭,与一群不到20岁的后辈一同为梦想而战。可惜的是,昨日全运会U20男排八强战中,何炯麾下快速成长的青年军被河南队挡住前路,在华南农业大学体育馆的赛场,留下一丝遗憾。

“我们是输给了自己,其实挺不甘心的。”在混采区见到何炯,那张总是英气逼人、充满自信的脸上,第一次写满了遗憾。“队员心态波动比较大,面对机会时没有处理好,其实对方给我们的压力不大。”说了几句,这位少帅的眼圈有些泛红。但他也明白,这是“成长的阵痛”。

在沈富麟执教的那批上海男排“黄金一代”中,何炯一直十分低调。“何指导告诉我们少说多做,抓住一切机会提高自身水平,因为只有专注才能赢得更多比赛。”球队主力桂旭晔透露。若是在冬训夏训期间走进东方绿舟的男排训练馆,总能看到何炯边走边记,不多时,他的战术本上已经写了满满一页。“教练一直说,我们这个年龄的球员,一定要练好技术,尤其要注意细节。”桂旭晔直言,教练每次战术课讲得很细,“我们队员能从他的言语中感受到对于未来的期望。”

长时间过着训练房、力量房和宿舍楼之间三点一线的日子,听上去有些枯燥,但渴望带领这群孩子打出名堂的何炯,从来没有抱怨过。在他和教练组的共同努力下,上海U20男排成了一支朝气蓬勃、特点鲜明的球队。出征粤港澳全运会前,全队都希望能打出名堂,但或许是有些急于求成,让何炯和他的弟子背上了心理包袱,进而演变成输球后不甘的泪水。

“从这届比赛可以看出来,队伍在心理建设方面,还有很多可以提高的地方,这也是我们接下来的重点工作。”无缘四强后,何炯将大部分责任揽在自己身上。“接下来的排位赛,我们要以更高的标准来要求自己,打出更好的表现。”在这位曾经的冠军二传、如今的“孩子王”眼里,一场苦涩到有些刻骨铭心的失利,是一次教训,更该成为他和上海U20男排新征程的起点。

特派记者 陆玮鑫 (本报广州今日电)

上海U20男排经历成长的阵痛



■ 失败是上海U20男排的新起点